اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت ۲۱۶)

رشد معنوی (۲۰)

نماز و سبک زندگی (۱۵)

حفاظت از نماز

حَافِظُوا عَلَي الصَّلَوَات وَالصَّلوة الْوُسْطَي

نمازها، به خصوص نماز وسطی را محافظت کنید

حفاظت از نماز یعنی زمان بندی خود را منطبق با زمانهای نماز کردن. این مسله آنقدر مهم است که میتوان گفت زندگی معنوی انسان به این ربط دارد.

لایه خاکی ما بدون این زمان بندی راه غلطی را طی خواهد کرد و لایه های عقل و احساس و ناری ما را هم تحت تاثیر قرار خواهد داد. حفاظت از نماز به معنای رعایت زمان‌های مشخص نمازها (صبح، ظهر، عصر، مغرب، عشاء) به صورت منظم و وفادارانه است، و این کار نه تنها عملیاتی مذهبی، بلکه یک سیستم تنظیم‌کننده‌ی روحی، عقلی و احساسی است.

لایه های مادی انسان چهار تا هستند که نماز روی هر کدام تاثیر مخصوصی دارد:

لایه خاکی (جسمی): بدون نماز، شرایط جسمی ما ممکن است به سمت بی‌نظمی، بی‌هدفی و زیاده روی در مصرف برود.

لایه عقلی: نماز به عقل کمک می‌کند تا از اغراق در افکار و پیوستگی های روزمره فاصله بگیرد.

لایه احساسی: نماز، فضایی از آرامش و امید به خدا ایجاد می‌کند که احساسات را از نا امیدی نجات می‌دهد و از فوران و طغیان احساسات جلوگیری میکند.

لایه ناری (آتشی): نماز این لایه را معتدل نگه میدارد و از گرایش به سمت لایه ناری شیاطین جلوگیری میکند.

برای فهم نماز، اگر زندگی را به عنوان یک ساختار زمانی در نظر بگیریم. بدون نماز، این ساختار به سمت بی نظمی و از دست دادن هدف می‌رود. در نتیجه حفاظت از نماز نه تنها به معنای انجام نماز در زمان‌های مشخص است، بلکه به معنای حفظ این ساختار زندگی معنوی است. انجام نماز در اوقات مخصوص، تمام چهار لایه مادی وجود انسان را با هم هماهنگ نگه می‌دارد و در نتیجه لایه ها با هم بیگانه نیستند. مثلا اگر شما در یک جایی بی حرکت بنشینید و در فکر فرو روید و مدتها تکان نخورید، پای شما ممکن است بی حس شود و در نتیجه در حین راه رفتن با شما همراهی نمی کند. باید چند دقیقه ای تلاش کنید تا پایتان به حالت عادی برگردد. نقش نماز در تنظیم بین لایه های جسمی ما، هم مثل این است. به عبارت دیگر، نمازها، هماهنگ کننده جلسات و لحظه های معنوی زندگی هستند.

هر نماز، یک توقف در روند روزمره است نه فقط برای انجام عبادت، بلکه برای بیدار کردن هر چهار لایه با هم و هماهنگ کردن آنان با هم. وقتی نماز را در زمان خودش انجام می‌دهیم، لایه های مختلف دست به دست هم داده با یک ریتم پیش می‌روند. بیشتر بیماری ها و حسهای ناخوشایند در کالبد ما از این نوع ناهماهنگی ها ناشی میشوند.

حفاظت از نماز، به معنای حفاظت از زمانمان است تا که در زمان گم نشویم. نماز یک قیام است تا عقل و احساس ما هر دو معتدل شوند و از حسهای افراطی و تفکرات زیاد نجات یابیم. با نماز، میتوان عقل و احساسات خود را با هم همراه کنیم. آن موقع عقل و احساس ما بهتر و زیباتر هستند. به این طریق عقل و احساس با هم منطبق میشوند. آن موقع دیگر آدم دیوانه نیست و شرایط جهنمی برای خود درست نمی کند. گاهی بعضی افراد تا نصفه های شب بیدارند و نماز را انجام نمی دهند؛ اما بعد از مدتی شروع میکنند به حرفهای بزرگ و عجیب و غریب و افراطی زدن و از جاده اعتدال خارج میشوند. به این طریق بین احساس و عقلشان، فاصله می افتد و این دو با هم راه نمی آیند و شخصیت انسانها زشت میشود و ثبات شخصیتی از دست می رود. عدم ثبات و زشتی شخصیت انسانها بخاطر ناهماهنگی این چهار لایه است. نماز در زمانهای مشخصی اینها را با هم هماهنگ میکند. نماز عقلمان را احساسی تر و احساساتمان را عاقلانه تر میکند.

نماز عقل را از اغراق و افکار بی پایان نجات می‌دهد و همچنین احساسات را عاقلانه تر میکند. احساسات ما در طول روز، ممکن است به دلیل استرس، ناامیدی یا افکار منفی، ثبات خود را از دست دهند و آرامش خود را از دست دهند، اما نماز، با هماهنگ کردن چهار لایه، احساسات را به سمت آرامش، می

کشاند. همزمانی و هم آهنگی عقل و احساس بسیار زیباست. وقتی عقل و احساس در نماز هم نوا و هم ریتم می شوند، یک زیبایی جالب به وجود می‌آید که در ساخت شخصیتهای زیبا نقش مهمی دارد. این زیبایی در تناسب بین این چهار لایه بوجود میاید و نه در اعمال جراحی زیبایی روی لایه جسمی.

بعضی ها برای از بین بردن تضاد و اختلاف بین عقل و احساس و لایه ناری و جسمی، سعی می کنند که عقل یا احساس را خاموش کنند. اما نماز میخواهد بدون خاموش کردن عقل و احساس، آنان را از افراط و تفریط باز دارد و با هم هماهنگ کند.

چگونه تضاد درونی را حل کنیم و احساسات خود را کنترل کنیم بدون از بین بردن عقل؟ خیلی از شعرا، با اشعار سعی در حذف عقل و یا کم کردن آن کردند تا بتوانند تضاد احساس و عقل را از بین ببرند. اما نماز بدون حذف هیچکدام، هر دو را با هم هماهنگ میکند. بنابراین نماز از خود بیخود شدن نیست، بلکه اتفاقا به خود آمدن است. بعضی ها میگویند که ما در نماز بی خود و بی هوش می شویم؛ که البته این روش غلط است. زیرا این روش یعنی غلبه احساسات بر عقل و هوش و این دقیقا عدم هماهنگی این دو را نشان میدهد.

نماز، فضایی برای تبدیل احساسات به عبادت را بوجود میاورد. در آن صورت حتی احساسهای شادی، غم، ترس، امید به عبادت تبدیل میشوند و حالت

تعادل پیدا میکنند. خدا میخواهند که ما در زندگی روزمره غمهایمان را به دعا و شادی هایمان را به سجده و شکرگزاری تبدیل کنیم. احساسات تعدیل شده، قدرت فوق العاده ای دارد که میتواند کمک زیادی به ثبات عقل بکند.

انجام نماز بطور منظم، ما را به زمان حال و مکان حال می برد و ما را از آمال و آرزوها خارج میکند. در واقع نماز ما را با شخصیت واقعی و موقعیت واقعی خویش می برد و یا بر می گرداند.

کسی که به نماز بی توجه است، یعنی در زندگی هم بی‌توجه است. اگر در نماز احساساتمان را نمی توانیم کنترل کنیم، یعنی در زندگی هم احساساتمان را نمی توانیم کنترل کنیم. نماز برای تعدیل این ناهماهنگی هاست. بی توجهی در نماز، فقط یک اشتباه کوچک نیست، بلکه نشان از این است که در زندگی خویش داریم مسیر را اشتباهی می رویم.

وقتی در نماز باشیم و فکرمان جای دیگری باشد؛ یعنی در زندگی عادی هم فکرمان جایی نیست که باید باشد. کسی که نتواند چند دقیقه با خدا خلوت کند و تمرکز داشته باشد، به احتمال قوی، در زندگی عادی هم تمرکز ندارد و از لحاظ معنوی خاموش است. کسی نتواند در نماز احساسات غم و یا شادی را در خود کنترل و معتدل کند، نشان میدهد که در زندگی عادی هم تحت سلطه احساسات هیجانی قرار دارد.

به این ترتیب نماز آزمایشگاه خودشناسی است. کسی که نتواند چند دقیقه به معانی نماز توجه کند و خود را در آن فضا قرار دهد، یعنی در زندگی عادی هم تمرکز ندارد و بیشتر کارهای او بر اساس تقلید کورکورانه یا احساسات لحظه‌ای اتفاق می افتد. نماز و زندگی دو روی یک سکه هستند. کسی که در نماز دارای عقل و احساس نامتعادل باشد، در زندگی عادی هم پر است از بی‌نظمی و عدم اعتدال.

گاهی انسان در طول روز برای خود داستان سرایی میکند و یا حتی تحت تاثیر نگاههای دیگران قرار می گیرد. اما نماز ما را از این داستان سرایی نجات میدهد و همچنین ما را از دست نگاههای دیگران نجات میدهد.

اصلا نماز معیار بیداری و خواب واقعی آدمهاست. کسی که نماز را صحیح بجا نیاورد، به نظر من زیاد بیدار نیست و به هوش نیست.

هر موجودی نماز خود را میداند. پرندگان نماز خود را میدانند. به وقتش بیدار میشوند، به وقت خود میخوانند، به وقتش می خوابند، به وقتش مهاجرت میکنند و ... پرندگان نماز به سبک زندگی و زمان بندی شان تبدیل شده است.

خروس زمانهای حیاتی خود را میداند. او صبح بیدار میشود و میخواند. خروسی که به وقتش و در وقت خودش نخواند، بیمار است. انسانی که نماز

نخواند هم بیمار است. خروس، در وقتش می‌خواند چون می‌داند که نمازش، زندگی اوست. انسان، هم باید به وقتش نماز بخواند و گرنه زندگی نمی کند.

خروس نیاز به آموزش ندارد تا در اول صبح بخواند؛ این کار در ذات و فطرت اوست. او زمانهای حیاتی خود را می شناسد. ارتباط با خدا، زندگی بخش است و بدون این ارتباط، انسان به موجودی مکانیکی و رباتیک تبدیل می شود.

إِنَّنِي أَنَا اللهُ لاَ إِله إِلاَّ أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلاَةَ لِذِكْرِي (طه: ۱۴)

من «اللّٰه» هستم معبودی جز من نیست! مرا بپرست، و نماز را برای یاد من بپادار!

خروس لحظه طلوع فجر را تشخیص می‌دهد، چون برای او حیاتی است. انسان نیز باید اوقات نماز را دقیق‌تر از هر چیز دیگری بشناسد. زیرا این زمان ها، اگر از دست بروند، جبران ناپذیرند. کسی که این زمانها را نمی‌شناسد یا به آنها اهمیت نمی‌دهد، در واقع زندگی نباتی و رباتیک دارد و زنده واقعی نیست.

وقتی نماز را در زمانهای مشخص بجا نیاوریم، برنامه صحیح زندگی کردن به هم میخورد و وارد یک جریانی در زندگی میشویم که مدام به ما امر میکند،

مثل سنتها و رسومات خرافی، فشارها اجتماعی، مدهای روز، امواج فکری. نماز ما را از این امر کننده ها دور نگه میدارد. پس زندگی رباتیک یعنی ما در زمانهای مهم تصمیم گیرنده واقعی برای زندگی خود نیستیم.

یک نوع قارچ هست که بعد از مدتی کنترل مغز حشرات را در دست می گیرد و از حشره، یک زامبی درست میکند. به این صورت که هاگ قارچ روی بدن حشره مورچه یا سوسک می‌نشیند، بعد وارد بدن او می‌شود و رشد می‌کند و سیستم عصبی یا رفتار حشره را تغییر می‌دهد و بعد حشره را وادار می‌کند به جای خاصی برود. در نهایت قارچ از بدن او رشد می‌کند و هاگ را پخش می‌کند و از طریق حشره قربانی، دیگر حشرات را هم گیر می اندازد. به این طریق، افکار و کنترل حشره ها را تغییر میدهد. مورچه قربانی ظاهرا مورچه است، ولی منطق قارچ در بدن او جاری است. زیرا سیستم عصبی حشره از قارچ دستور می گیرد. به همین خاطر است که حشره از یک عامل بیرونی امر می گیرد. این امر پذیری شبیه کسی است که نماز بجا نمی آورد. البته با این تفاوت که انسان نماز نخوان، در خیلی موارد اختیار دار است ولی در موارد معنوی اختیار خودش را از دست میدهد. مورچه قربانی، ظاهرا مورچه است ولی منطق قارچ در او جاری است. فرد نماز نخوان هم ظاهرا بشر است ولی منطق غالب جامعه بر او حاکم است. نماز میخواهد ما را از این مشکل نجات

دهد و ما را به خودمان بر گرداند. در واقع میتوان تیجه مهمی از این موضوع گرفت.

کسی که نماز نمی خواند مثل حشره ای است که گیر قارچ می افتد. در نتیجه ظاهرا حشره زنده است ولی سیستم عصبیش دست خودش نیست و از کسی دیگر دستور می گیرد. فرد نماز نخوان هم در ظاهر در اجتماع است ولی از نظر معنوی مستقل نیست و از جامعه و امواج آن دستور می گیرد.

رسانه ها و شبکه های اجتماعی، پیامهای بازرگانی، فیلمها و سریالهای تلویزیونی، عادات و رسومات سنتی همگی مثل قارچ حشره خوار، بعضی کارها را عادی سازی میکنند و ذهن ها را شرطی می سازند. در نتیجه انسان فکر می‌کند خودش دارد انتخاب می کند، اما در واقعیت انتخابش کنترل شده است. همانطور که قارچ حشره خوار انتخابهای زیادی در اختیار حشره گیر افتاده نمی گذارد.

انسانی که اختیار و انتخابهای واقعیش را از دست دهد، دیگر از زندگی لذت نمی برد. لذت زندگی به انتخابهایش است. نماز انتخابهای واقعی در اختیار آدمی قرار میدهد. اگر کسی احساس کند تحت فشار عادت، ترس یا محیط اجتماع و رسومات است، حس بی معنایی به او دست میدهد و در نتیجه رشد معنوی هم نمی کند. نماز انسان را از غرق‌شدن در جریانهای بیرونی نجات

می دهد. نماز اگر در زمانهای مناسب برگزار شود، قدرت اختیار انسان را واقعی تر و قوی تر میکند.

قرآن طریقه نفوذ به داخل مغز انسان را در آیه: الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ **(کسی که در سینه‌های مردم وسوسه می‌کند)، بیان می فرمایند. وسوسه همان قارچ حشره خوار است. وسوسه یک جریان پیوسته است که آدمی را می گیرد. در زمان ما وسوسه شبیه همان وسواس است. وسواسهای بهداشتی و وسواسهای از نوعهای دیگر.**

آیه ای را در که در مورد مریم صحبت می فرماید را نگاه کنیم:

يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي وَارْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ (آل‌عمران: ٤٣)

ای مریم! (به شکرانه این نعمت) برای پروردگار خود، خضوع کن و سجده بجا آور! و با رکوع‌کنندگان، رکوع کن!

چرا آیه برای مریم فرموده است که ابتدا سجده کنید، بعد رکوع کنید. در حالی که همه می دانیم که در ترتیب، رکوع قبل از سجده است؟

به نظر من این یعنی اینکه یک زن برای برگشت به سمت خدا، ابتدا باید خود را تسلیم کند (سجده)، بعد میتواند رکوع کند. زیرا در سجده آدمیان حتی خصوصیات پایه ای خود را هم فراموش باید بکنند. زنی که نتواند زیبایی و قیافه خود را نادیده بگیرد، نمیتواند رکوع هم بکند. این ثابت میکند که برای زنان، تسلیم فردی مقدم بر عبادت جمعی است. در دنیای امروز، جایی که زنان و جدیدا مردان غرق خودنمایی شده اند، این نکته یادآوری می‌کند که سجده و تسلیم، کلید ورود به جماعت رکوع کنندگان است.

در سجده، آدمی سر و چانه را به زمین میزند و حتی به پاهای خود هم متکی نیست. این یعنی در سجده باید قیافه و جایگاه و مقام و جنسیت و حتی زیبایی های خدادادی را کنار گذاشت و از اینها فاصله گرفت. اینها در سجده باید به صفر برسد.

این آیه ثابت میکند که زنی که نتواند زیبایی و قیافه خود را نادیده بگیرد، نمی‌تواند با رکوع کنندگان، رکوع بکند. تا زمانی که انسان درگیر خود و خصوصیات برجسته خود باشد، نمی‌تواند به درستی با خدا ارتباط برقرار کند.

بعضی افراد نمازها را بی اهمیت می شمارند و یا بعد از مدتی بجا نمی آورند. وقتی از آنها می پرسید چرا؟ آنها در جواب میگویند که از نماز نتیجه ای

نگرفتم و بی فایده است. یا اینکه می گوید خیلی ها نماز بجا می آورند ولی آدمهای خوبی نیستند؛ منم نمی خواهم مثل آنها باشم!

این داستان تمام انسانهاست که بهانه های غیر منطقی می آورند. ما چندین سال پیش، چند نفری خواستیم برای دیدن یک آثار باستانی برویم. این اثر باستانی بالای یک قله خیلی بلند بود که می بایست پیاده می رفتیم. مسیر جنگلی و پیچ در پیچ بود و شیب زیادی داشت. ده دقیقه پیاده روی کردیم، خسته شدیم؛ از یکی که بر می گشت پرسیدیم خیلی مانده است تا برسیم؟ او گفت که بله خیلی مانده است.

چند دقیقه بعد، از یکی دیگر پرسیدیم، آیا شما بالای کوه رفتید، او در جواب گفت که: نه نرفتم؛ خیلی دور است.

ما هر بار که سوال می کردیم و اینجوری جواب می شنیدیم، بیست درصد نا امید و پشیمان می شدیم. حدود پنج دقیقه دیگر به مسیر ادامه دادیم، از یکی دیگر پرسیدیم که آیا شما بالای کوه رفتید، او در جواب گفت که بله رفتم ولی اصلا چیز جالبی نبود، در ادامه گفت توصیه میکنم خودتان را خسته نکنید و برگردید، که ارزشش را ندارد. ما در این لحظه کلا نا امید شده و پشیمان شدیم و از همانجا برگشتیم. این داستان نماز نخواندن انسانهاست که دیگران

به صدای نیاز درونی خودشان گوش نمی دهند و مدام میخواهند بدانند که دیگران در مورد نماز چه می گویند و چه کرده اند و چرا از نماز بر گشته اند.

هر بار که یکی از افراد در مسیر می‌گوید "خیلی دور است" یا "چیز جالبی نبود"، نگرش گروهی نسبت به بالا رفتن از کوه به سمت منفی تغییر می‌کند. این نشان می‌دهد که انسانها به جای امتحان کردن روش خود، به گزارشهای دیگران وابسته می‌شوند. همانطور که در مورد نماز، افراد می‌پرسند:

چرا دیگران نماز نمی‌خوانند؟

چرا کسی که نماز می‌خواند، خوب نیست؟

آنها مدام میخواهند بدانند که چرا دیگران نماز را ترک کردند؟ چرا عده ای نماز بجا می آورند ولی آدمهای خوبی نیستند؟ چرا سایر مردم نماز نمی خوانند و در زندگی خود هم مشکلی ندارند؟

این افراد نمی توانند برای خود تصمیم گیرند. آنها هدف خاصی از زندگی ندارند و حتی در مورد مسائل معنوی، تقلید میکنند. آنها نمی خواهند بدانند که این افراد که نماز نمی خوانند ، اینها هم از افراد قبل از خود تقلید میکنند و تحت تاثیر حرفهای آنان قرار دارند. به این طریق این همه نا امیدی و کج فهمی از سخن فرد اولیه ناشی شده است.

بسیاری از افراد که نماز را بی اهمیت می دانند یا پس از مدتی بجا نمی آورند، در واقع درگیر تقلید از سایرین هستند، و به دلیل تجربه شخصی به این نتیجه نرسیده اند. آنها فقط به گزاره‌های دیگران، به ویژه آن‌هایی که نماز نمی خوانند، توجه می‌کنند.

نماز توصیه خالق ماست و تجربه شخصی دیگران، معیار حقیقی برای ارزیابی آن نیست. بنابراین، نماز نه به دلیل اینکه دیگران آن را بجا می‌آورند، بلکه به دلیل اینکه خود ما به آن نیاز داریم، اهمیت دارد. اگر بخواهید حقیقت را بدانید، باید خودتان بروید، خسته شوید، و اگر بالای کوه رسیدید، خودتان ببینید که آیا ارزشش را داشت یا نه. خودتان باید نماز را به معنای واقعی تجربه کنید. درک واقعی نماز نه در گزارش‌های دیگران، بلکه در تجربه شخصی خود ماست.